

Bilan de compétences Equilibre

Référence : RH-NA,M-E-01 | **Zone géographique :** Cenon, Bordeaux

Présentation de la formation

LE CONTEXTE

- Vous avez de l'expérience mais vous manquez d'élán ?
- Vous reprenez le travail après une longue pause mais votre poste ne fait plus sens ?
- Vous ressentez de la fatigue, des douleurs, une sensibilité émotionnelle, des difficultés de concentration ou une charge mentale élevée ?

Le bilan de compétences Equilibre peut vous aider.

Ensemble, nous transformons votre envie de changement en une opportunité de vous révéler, en faisant de votre bien-être le moteur de votre évolution professionnelle.

Chaque accompagnement est personnalisé selon vos attentes et vos besoins.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public cible :

- Salariés du secteur privé ou public
- Demandeurs d'emploi avec ou sans indemnités
- Entrepreneurs et indépendants

Prérequis :

Un entretien préliminaire gratuit permet de:

- échanger sur votre situation
- vous présenter la méthodologie et les outils utilisés
- vous guider pour obtenir un financement si nécessaire
- répondre à toutes vos questions

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Avec le bilan de compétences Equilibre, vous profitez d'un accompagnement personnalisé, à la fois bienveillant et structuré qui vous permet de:

- Retrouver une vision claire de votre situation professionnelle et de vos perspectives d'évolution
- Construire un projet professionnel cohérent avec vos compétences, vos aspirations, votre bien-être et votre équilibre de vie.
- Prendre des décisions professionnelles fondées sur une meilleure connaissance de vos ressources et de vos priorités
- Mobiliser les ressources et les outils nécessaires à la concrétisation de votre projet d'évolution professionnelle

Programme complet

Phase préliminaire :

- Faire un premier bilan de votre situation, de vos besoins et vos attentes
- Co-construire les objectifs du bilan
- Définir les modalités de déroulement du bilan et valider les outils utilisés

Phase d'investigation :

Cette étape est le coeur du bilan. Elle vous plonge dans une phase d'introspection et d'auto-évaluation pour:

- Repérer vos sources d'énergie et d'épuisement physique, mental et émotionnel
- Développer la connaissance de soi et identifier vos moteurs professionnels (intérêts, motivations, valeurs, besoins fondamentaux...)
- Identifier vos talents innés
- Valoriser vos compétences transférables et les potentiels d'évolution
- Prendre en compte vos contraintes personnelles, organisationnelles et les facteurs influençant votre équilibre de vie
- Explorer et confronter une ou plusieurs pistes professionnelles à la réalité du terrain,
- Définir un projet professionnel cohérent avec votre profil, vos aspirations et les opportunités du marché

Phase de conclusion

- Elaborer un plan d'action concret, réaliste et progressif pour mettre en oeuvre votre projet
- Synthétiser le travail d'analyse et les échanges réalisés

Le bilan se clôture par la remise d'un document de synthèse règlementaire et confidentiel.

MODALITÉS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Hybride : 10h de rendez-vous en face à face et 5h de rendez-vous en visio-conférence pour un total de 15h d'accompagnement
- un RDV est programmé 3 à 6 mois après la fin du bilan pour faire le point
- Démarche de réflexivité et de participation avec 9h de travail personnel

- Confidentialité – neutralité – non conservation des données personnelles

Plusieurs outils seront utilisés:

- Entretiens approfondis, écoute active
- Passation de tests standardisés
- Proposition de pratiques corporelles selon vos besoins et attentes
- Carnet d'accompagnement pour le travail individuel
- Ressources documentaires pour les enquêtes métiers
- Exploration professionnelle si possible en immersion

TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Synthèse du bilan de compétences : finalisation, validation et remise lors de la dernière séance
- Questionnaire de satisfaction à chaud : à l'issue de la dernière séance
- Questionnaire à froid : 3 à 6 mois après la fin de la prestation

Conditions d'accueil

FORMATION DANS NOS LOCAUX

- Durée Totale : **8 jour(s) / 24 heures**
- Durée présentiel : **8 jour(s) / 24 heure(s)**
- Durée distanciel : **jour(s) / heure(s)**
- Délai d'accès : **6 jours**
- Prix : **1890€** net de taxe
Tarif minimum

FORMATION MISE EN PLACE POUR UNE ENTREPRISE/ORGANISATION